Courir dans les 2 Savoie

N° 20

Novembre 2010

Fiona Porte

Crédit photo: JL Bal

Au sommaire :

La tenue vestimentaire vu par Maud Giraud

Retour sur le KM vertical de Fully

La corrida des lumières approche, par Virginie Bogey Merzougui

La maladie du trail par Sacco Francesca

Portrait de Fiona Porte

Le trail Tour National 2011

Deux exemples de séances pour les cross par Hakim Merzougui

Les France 2011

Les corridas, cross, trails blancs

La saison se termine avec le retour des corridas, ces petites courses sympas comme Metz Tessy, les lumières à Aix, l'escalade à Geneve, Albertville et quelques autres.
Les cross avec le Laudon (mixte cross route) et le cross d'Annecy le vieux, un vrai bon cross, heureusement qu'il en reste de ces fameux cross de début d'hiver, mais avant il reste le 10km d'Annemasse le dernier vrai test de la saison, cela permet surtout d'aller chercher sa qualif avant la coupure hivernale, en fait on s'aperçoit que l'on ne coupe pas réellement on sort de l'été et on renquille de suite, ce qui est bien aussi c'est que pour les non 'crossman' il existe l'indoor pour la piste. Ils existent aussi les trails blancs, qui eux se multiplient, bien souvent c'est la nuit, franchement quel sport magique que la course à pieds, jamais de coupure dans le calendrier et toujours des organisateurs qui ne sont pas à court d'idées pour nous faire courir, merci à eux.

Nico

Quelques chiffres

Je suis allé à l'assemblée des courses hors stade à Margencel, voici ce que j'ai retenu:

Il y a eu 88 épreuves comptant 27500 arrivants contre 25900 en 2009 (malgré quelques annulations dont l'UTMB)

Il y a 14 épreuves à Label.

Le cross c'est environ 400 arrivants contre 330 en 2009 pour 3 épreuves (+24%)

Les courses populaires c'est env. 5500 arriv. contre 4700 en 2009 (+18%)

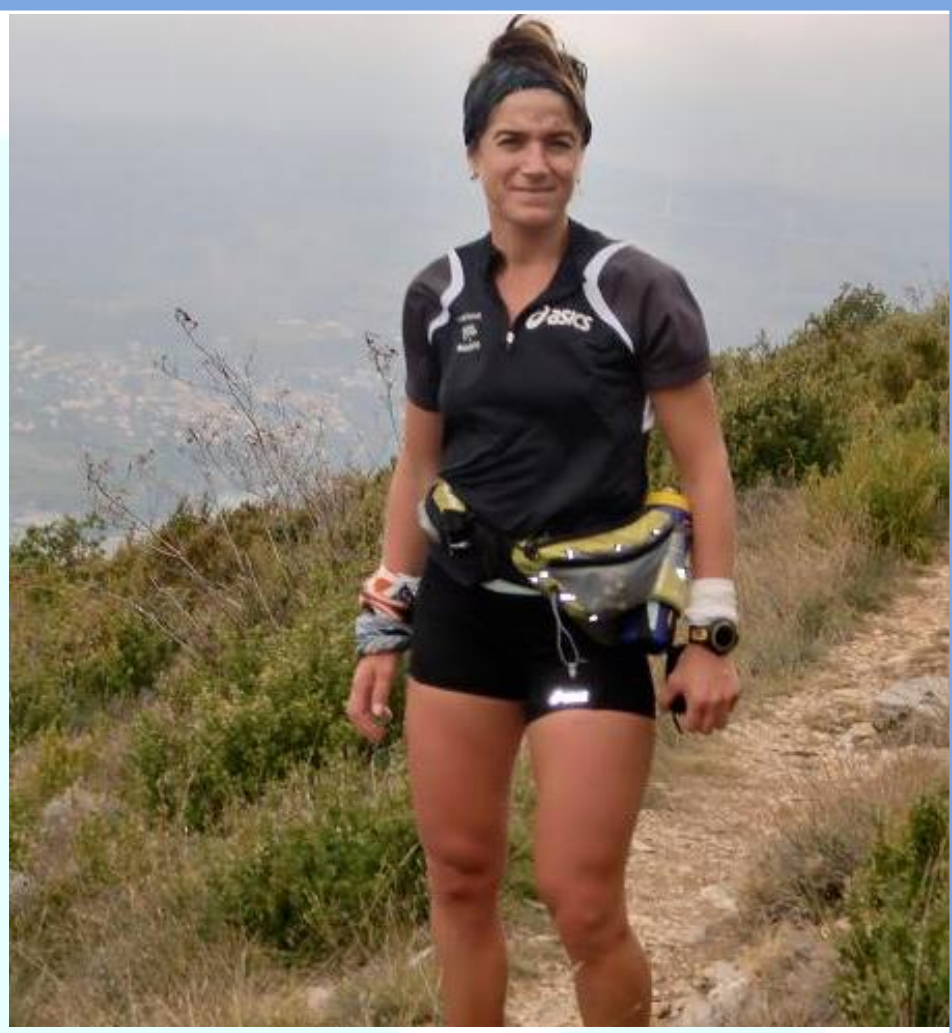
Les courses à Label c'est env. 7700 arriv contre 6600 en 2009 (+17%)

La montagne c'est env. 5000 arriv. contre 4600 en 2009 (+9%)

Les Trails c'est env. 9000 arriv. contre 9600 en 2009 (-5% mais UTMB annulé)

Crédit photo: Merci à tous pour les photos de ce mag, J Brouard, Seb Fayolle, JL Bal, Joel Pellicier, François Vanlaton, Fred Brouseau et tous les organisateurs des différentes courses, …… merci à tous les autres.

la tenue vestimentaire
Par
Maud Giraud



Bonjour à tous et surtout à toutes,

Me revoilà pour traiter de mon nouveau sujet qui sera celui de la tenue vestimentaire à adopter en course…
On se pose toujours la question suivante : « comment puis-je m'habiller avec ce froid en hiver ou avec ce chaud en été ? »
Suivant la longueur et l'endroit de la compétition ces choix sont divers, mais un critère reste déterminant, celui du bien -être : se sentir bien dans ses vêtements.

Dès le printemps, et à l'approche de l'été, les températures se réchauffant, il ne faut partir trop couvert. Pour ma part, je préconise le short ou le ¾, un tee-shirt et des manchettes que l'on peut redescendre facilement et remonter en fonction de la température. Bien sûr, cela dépendra de la région dans laquelle on court, car une course en Mai comme j'ai pu faire au Nivolet/Revard cette année où les conditions étaient plus que froides avec une pluie incessante du début à la fin, n'a rien à voir avec une compétition dans le Sud à la même période.
Je mets toujours un petit imperméable léger dans mon porte-bidon au cas où, il ne prend pas beaucoup de place (et cette année par exemple, il n'y a qu'au Merrell Oxygen Challenge et à la CCC, où les conditions étaient très humides, que je l'ai sorti).
Pour ma part, je crains vraiment le froid au niveau du cou et des oreilles, alors mon outil indispensable est un « Buff » : j'en mets un sur la tête, un autre autour du cou, et un dernier autour du poignet.

)

Une chose importante pour les filles : ce n'est pas parce que l'on est une femme dans la course à pied qu'il faut oublier d'être féminine. Personnellement, j'adore porter une jupette et j'y tiens ! C'est aussi bien qu'un cuissard et en plus c'est beau (n'est ce pas messieurs ?!)
A l'approche de l'hiver (et en vue d'une éventuelle Saintélyon), voilà ce que je vous conseille : afin d'éviter de prendre froid au ventre, je mets toujours une double couche en dessous de mon tee-shirt de course (style nid d'abeille que l'on met en dessous des tee-shirts de vélo). Je porterai également un ¾ avec des manchons pour bien me protéger du froid au niveau des jambes, ainsi qu'un bonnet et des gants bien sûr…
Petite aparté pour les filles : ne portez pas de sous vêtement sous votre collant ou short, cela évite les irritations ! Au début, ça fait « bizarre », et après, cela devient une habitude ! Pour la poitrine, je porte une brassière double peau.
En résumé, le plus important est de se sentir bien dans ses habits de course, mais il faut toujours bien prendre en considération tous les paramètres liés aux conditions atmosphériques et climatiques du moment (et à leur évolution !).
A vous de jouer ……

Traillement moi,

Maud Gobert (Giraud

Natural Off Road Running

La philosophie d'Inov'8 a toujours été de concevoir des chaussures sur les critères suivants :

* la forme spécifique du pied et de son utilisation.
* la nécessité de permettre une liberté de mouvement naturelle.

Nous sommes fiers de mener la course à l'innovation avec des produits légers, souples, une accroche hors du commun et un profil bas.

Le résultat : des chaussures offrant un confort et une liberté proche de celle d'être pied nu.

INOV-8

OFF TRAIL BARE-GRIP™ 200

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
0	0	PERFORMANCE
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
BAREGRIP	STICKY-COLLANT	200g / 7oz (UK8)

La liberté et la sensation de courir pieds nus! Incroyablement legère avec une accroche impressionante, ce modèle est conçu pour la compétition pure. Un degré de proprioception fantastique!

OFF TRAIL X-TALON 212

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
2	6	PERFORMANCE
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
X-TALON	STICKY-COLLANT	212g / 7.5oz (UK8)

Extrêmement legère et souple, la 212 est certainement la plus titrée des chaussures. Elle est stable et vous permet d'avoir une agilité hors du commun. Une protection qui fait le tour du pied et une respirabilité importante.

TRAIL ROCLITE™ 285

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
2	6	PERFORMANCE
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
ROCLITE	STICKY-COLLANT	285g / 10oz (UK8)

Certainement le modèle le plus adapté pour la majorité des competiteurs de haut niveau. 285 grammes, ultra respirante, souple, excellente accroche, protection du pied, ce modèle est destiné pour les courses de trails.

TRAIL ROCLITE™ 295

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
3	9	CONFORT
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
ROCLITE	STICKY-COLLANT	295g / 10.4oz (UK8)

Le modèle offrant le meilleur rapport legèreté-confort, amorti et accroche. Elle saura satisfaire les coureurs à la recherche d'un produit dynamique et stable.

TRAIL ROCLITE™ 319

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
4	12	CONFORT
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
ROCLITE	ENDURANCE	319g / 11.3oz (UK8)

Le roclite 319 est le produit le plus adapté pour les entrainements et les courses longues distances. L'amorti est au plus important ainsi le protection du pied. Ce modèle apportera davantage de maintien et de support.

TRAIL ROCLITE™ 312 GTX®

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
4	12	CONFORT
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
ROCLITE	STICKY-COLLANT	312g / 10.9oz (UK8)

Similaire au roclite 319, le 312 ofre en plus une protection Gore-Tex pour combattre l'humidité. Elle est parfaitement adaptée pour les conditions humides et pour les "trails blancs".

TRAIL ROCLITE™ 268

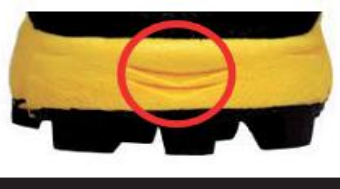
SHOC-ZONE™ -	DIFFERENTIEL	TENUE
3	9	FEMME-CONFORT
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
ROCLITE	ENDURANCE	268g / 9.4oz (UK8)

Specifiquement conçu pour les pieds de femmes, le 268 offre un talon avec plus de maintien et d'amorti. Avec son faible poids ce modèle satisfera un grand nombre de femmes.

ORIENTATION OROC™ 340

SHOC-ZONE™ - amorti	DIFFERENTIEL	TENUE
2	6	PERFORMANCE
SEMELLE	**GOMME**	**POIDS**
OROC™	DUAL DENSITY	340g / 11.9oz (UK8)

La oroc™ 340 offre un poids faible, un accroche fantastique et un maximum de respirabilité. Avec une protection accru sur la totalité du pied, ce modèle resistera aux conditions les plus extrêmes. En utilisation elle sera parfaite pour les longues sorties et courses d'orientation.

4 FLECHES SHOC-ZONE™	3 FLECHES SHOC-ZONE™	2 FLECHES SHOC-ZONE™	1 FLECHE SHOC-ZONE™	ZERO FLECHES SHOC-ZONE™
MAXIMUM D'AMORTI	BON AMORTI - PROTECTION	FAIBLE AMORTI	AMORTI MINIMALE	LE MOINS D'AMORTI
Le plus adapté pour courir sur terrains durs. Excellent pour ceux qui ont l'habitude des chaussures avec plus d'amorti.	Le Shoc-Zone™ le plus polyvalent qui correspondra à plus de coureurs. Parfait pour une variété de terrains et pour l'entrainement.	Parfait pour des chemins moins durs. Adapté pour courir hors piste et conçu pour la competition.	Idéal pour les athlètes de haut niveau avec des pieds/mollets musclés et une foulée efficace	Parfait pour ceux qui sont à la recherche d'une expérience proche d'être pieds nus! Spécifiquement pour les coureurs expérimentés.
				

NATURE TOUR

13 épreuves en 2010 :

28/03 : **10 km** et **semi-marathon** de **CHAMBÉRY**
11/04 : **10 km** de **THONON**
1er/05 : **Grimpée** du **LAUDON**
23/05 : **Trail** des **ALLOBROGES**
12/06 : **Trail** de **FAVERGES**
19/06 : **Ronde** de **CHAVANOD**
20/06 : **LA SAINTINOISE**
22/08 : **Trail** du **GALIBIER**
3/10 : **EKIDEN** des **4 HAMEAUX**
21/11 : **FOULÉES ANNEMASSIENNES**
→ **11/12** : **CORRIDA** DES **LUMIÈRES**
18/12 : **CORRIDA** de **METZ-TESSY**
Automne 2010 : **Trail** de **MONTAGNOLE**

RENSEIGNEMENTS ET RÉSULTATS :

www.nature-tour.ca-des-savoie.fr

KM VERTICAL DE FULLY

Record du monde battu !

30 minutes 56 secondes, c'est le temps qu'il a fallu à Emmanuel Vaudan pour parcourir les deux kilomètres et 1000 mètres de dénivellation du KM Vertical de Fully. Il a donc pulvérisé l'ancien record mais il a surtout battu de 5 secondes le record du monde du KM Vertical détenu depuis le mois de juillet par l'italien Martin Dematteis sur le KM Vertical de Chiavenna dans les Dolomites. Ce dernier avait établi une nouvelle marque en 31'01 abaissant de 41 secondes l'ancien record du monde détenu par Marco de Gaspari.

Depuis le 23 octobre, le KM Vertical de Fully est devenu le plus rapide du monde. Gageons que cette réussite attirera l'année prochaine encore d'avantage de spécialistes de la discipline.

Relevons aussi la performance de Martin Anthammatten (31'09") et de Pierre Chauvet (31'30") qui battent tous les deux l'ancien record du parcours détenu jusque là par l'espagnol Kilian Jornet. Pour sa première participation à l'épreuve l'italien Dennis Brunod termine 4ème dans l'excellent temps de 31'56".

Chez les dames, la Haut-Valaisanne et spécialiste de ski-alpinisme s'impose en 39'59" suivit de près par la jeune Viktoria Kreuzer en 40'45 et par Collette Borcard en 40'50. Le record du monde féminin de la spécialité détenu depuis 2009 par Laetitia Roux sur ce parcours en 37'55" n'a pas été mis en danger.

La jeune Axelle Mollaret a battu aussi le record junior. Elle a abaissé le temps réalisé par Clara Chauvet en 2008 de plus de 2'. Elle a ainsi parcouru la distance en 42'47".

Dernier record pour cette 10ème édition et pas des moindres, 480 coureurs y ont participé, soit 70 personnes de plus qu'en 2009.

Corrida des lumières 2010 : dernière ligne droite!

600 litres de vin chaud, 60 exposants, cracheurs de feu, **épreuve** en trottinette musique et marche aux lampions avec le Père Noël en personne... vous pensez Marché de Noël ?
Mais si on rajoute : 2000 participants âgés de 3 à 80 ans venus de toute la France, mais aussi des coureurs de talent venant du monde entier, qui avalent avec une vitesse impressionnante un parcours en plein centre ville ?
C'est la corrida des lumières, organisée par l'Athlétique Sport Aixois, qui enflammera du 10 au 12 décembre 2010 le centre ville d'Aix-Les-Bains... "Quand le sport et la fête se rejoignent, toute la ville s'illumine" : ce slogan reflète parfaitement la volonté du comité **d'organisation, d'associer** fête populaire et course de niveau international !
Si la corrida des lumières est une épreuve sportive et conviviale, unique en Rhône-Alpes, c'est parce que les organisateurs misent autant sur le sens de la fête que sur la qualité de la course stricto sensu, afin d'offrir un spectacle inoubliable pour les petits et grands, sportifs ou non, et cette 3e édition réserve son lot de surprises !
Demandez le programme
Pour nos amis coureurs

dès le vendredi soir 10 décembre, grande épreuve populaire gratuite : 2e challenge Carrefour Market
Course en relais non chronométrée par équipe de 3, sur une boucle de 1,5 km.
Remarque : limitation à 300 équipes (renseignements au 06,30,09,93,80)

le samedi 11 décembre, dès 15h00, des épreuves pour tous les goûts : marche nordique et **marche active**, courses pour petits et plus grands, sur un nouveau parcours traversant le parc de verdure. Les départs des épreuves donnés par les champions d'Europe Christophe LEMAITRE et Pierre-Alexis PESSONEAUX
à 18h15, course exclusive Femmes et à 19h05, course Elite Hommes
2000 participants attendus sur l'ensemble des épreuves, presque une dizaine de Nations représentée... une course qui réunit tant les amateurs de corridas que des athlètes de niveau international !

Et parce qu'on peut apprécier une belle épreuve sportive sans mouiller le maillot :
Grand marché de Noël avec 60 exposants, **fête de la musique**, exposition et parade de véhicules anciens, artistes de rue, musique, cracheurs de feu, balade en calèche, **tombola gratuite (2 séjours à gagner),** vin chaud, en présence du Père Noël
Sans oublier la course de trottinette et le moment où le slogan de la corrida prend tout son sens : la marche déguisée où tout le monde **s'active** pour illuminer les rues d'Aix (lampions, torches, **bonnet de père Noël**)

Enfin dimanche 12 décembre, profitez du marché de Noël pour faire vos derniers achats tout en profitant des animations.
A 2 semaines de Noël, venez nombreux partager ce moment de convivialité, de fête et de sport de haut niveau !

Rencontre avec ceux qui "font" la réussite d'un tel évènement, la corrida des lumières, suite...

Gérard POIRIER, coordinateur de l'évènement
" Il prépare tout au long de l'année"

Comment t'est venue l'idée de ce concept original ?
Pour avoir participé à plusieurs reprises à la course de l'Escalade de Genève, j'ai analysé la raison du succès de cet événement très populaire au concept sport et fête.
J'ai donc réfléchi à un « copier / coller » de ce modèle, adapté à l'échelle de ma commune.
C'est ainsi qu'en décembre 2002 la 1ère corrida de Saint INN' voyait le jour.

Comment se prépare un tel évènement ?
La première chose à faire est, après avoir arrêté le concept et élaboré un cahier des charges, constituer une équipe et définir les missions de chacun.
Cela constituera ce que dans toute organisation on appelle le noyau dur.
Ensuite nous élaborerons ensemble un planning des actions que nous visiterons régulièrement afin de ne rien laisser au hasard.

Quel est l'indicateur qui te permet, après chaque édition, de dire que c'est une réussite, et quelle est ta plus grande satisfaction ?
Le premier indicateur est sans nul doute l'expression de la satisfaction des différents acteurs (participants, exposants, bénévoles, promeneurs,…) qui s'ils convergent sont gage de succès.
Ensuite il faudra bien évidemment, après consolidation analyser le compte de résultat qui lui aussi est très important et garanti la pérennité de l'évènement

Enfin, mais qui donc a eu l'idée de la course en trottinette ???
En novembre 2009, je me suis rendu à Martigny en Suisse (les suisses sont une référence en termes d'organisation) pour m'inspirer de leur organisation et prendre des idées.
J'ai découvert cette épreuve ou pas moins de 200 participants de tous âges, prenaient plaisir à parcourir avec leurs « engins », la boucle du parcours.
Mon côté novateur a fait le reste.

Hakim MERZOUGUI, vainqueur régional édition 2008 et 2009
" Il participe à la course face à des athlètes internationaux"

Pourquoi participes-tu à cette course chaque année ?
Cette course s'inscrit dans ma préparation hivernale, un mois avant l'objectif majeur de ma saison de cross, les championnats de France militaires qualificatifs pour les championnats du Monde. Courir avec des athlètes d'un tel niveau permet d'avoir un bon point de repère sur ma forme! Courir dans sa ville, avec "son" public, faire rayonner l'organisation mise en place par son club, cela procure aussi tellement de plaisir!

Qu'est ce que ça t'apporte de courir avec un tel plateau ?
C'est sûr que la corrida se démarque des autres courses régionales par son niveau impressionnant. Soit tu crains, en tant qu'athlète, d'être mis en difficulté par des coureurs qui enchainent des boucles à plus de 20km/h, soit tu le prends comme une chance énorme. J'ai toujours aimé "me frotter" aux plus forts que moi, et franchement, quelle belle leçon de style quand au dernier tour, ils lancent une accélération qu'on ne peut pas contrer!!! Je pense que les régionaux auraient tous intérêt à prendre une leçon d'humilité auprès de ces coureurs de talent, et même si à l'arrivée, on n'est pas sur le podium, on s'est tellement "dérouillé" les pattes qu'on ne peut qu'être ravi!

Que trouves tu de spécial à cette course ?
J'aime l'ambiance de cette course : le fait que ce soit en pleine ville, avec plusieurs boucles, fait que tout le long du parcours, tu as du public!!! Il peut à chaque passage voir comment évolue le classement, si ça accélère ou non... tu cours sous les décorations de Noël, tu t'échauffes dans les rues d'Aix... et après la course, tu partages un bon vin chaud avec tes potes en admirant les cracheurs de feu! J'aime le concept de corrida, c'est vraiment la fête.

Que dirais tu aux amateurs de course à pied pour les convaincre de courir ?
Je leur dirais de venir profiter du double intérêt de cette course, à savoir participer et voir ce qu'est une course de haut niveau, et une vraie ambiance sur un village à l'arrivée.

CROSS de Noël

12 Décembre 2010

Evénement organisé par Annecy le Vieux Of Course

et par la commune d'Annecy Le Vieux

Annecy-le-Vieux
Parc des Glaisins
www.avoc.eu - crossdenoel@avoc.eu

La maladie du trail

par **Sacco** Francesca organisatrice de la montée du Salève.

Elle court, elle court, la maladie du trail. Mais pourquoi cette affection est-elle irréversible, chronique et incurable ? Bilan des connaissances scientifiques et empiriques actuelles.

Lors de la première édition de l'Ultramontée du Salève (UMS), un coureur a écrit aux organisateurs, dont la soussignée fait partie, pour dire à quoi il avait pensé durant toute l'épreuve. C'était une phrase de Geluck : « Dans la vie, être intelligent rend parfois service mais, le plus souvent, être con suffit largement. »

Ce mail m'avait scotchée. Oui, l'UMS est une course de malades, comme beaucoup d'ultras d'ailleurs. L'UMS propose de monter et monter inlassablement le Salève, durant 6 heures, sur une pente à plus de 27% de moyenne, toutes les descentes s'effectuant en télécabine avec vue panoramique sur Genève. A la fin du temps-limite, le meilleur a dépassé les 5000 m+ et la gagnante les 4600 m+. Mais mon intention n'est pas de vanter cette course, d'ailleurs, nous n'avons plus de dossards disponibles pour 2011. La question est de savoir quelle est cette maladie qui nous pousse à participer à ce genre d'épreuves et, pire, à les organiser !

Malheureusement, en l'état actuel des connaissances scientifiques, on sait fort peu de choses. On appellera donc cette maladie le syndrome du Salève, du nom de cette montagne où nous avons fait des travaux de recherche poussés sur le phénomène, et je commencerai par la description d'un cas réel qui permettra au lecteur de se faire idée du tableau clinique. C'est une femme que je croise cinq jours de suite sur la montagne en question. Je finis par lui demander ce qu'elle fait là. Elle répond : « Chut ! Je ne devrais pas être là… Heureusement que mon médecin ne le sait pas ! Je relève à peine d'une fracture de la hanche... » Vous voyez un peu le style du personnage ? Car il s'agit d'un cas typique et tout à fait éclairant.

Si la littérature médicale est curieusement muette sur cette maladie, une approche empirique permet d'émettre quelques hypothèses sérieuses. Tout d'abord, il semble qu'il n'y ait pas nécessairement de période d'incubation. Je vais prendre un autre exemple, celui d'un citoyen genevois d'origine égyptienne, Ghani, qui a contracté ladite affection très subitement, un beau jour de 1957. Il s'est fait avoir comme un débutant. Partant découvrir le Salève pendant la pause de midi, en chaussures de ville et costard cravate, il n'a plus jamais cessé d'y retourner depuis. Le plus intriguant est que rien ne le prédisposait à ce sort, et il s'en étonne lui-même : « Je ne comprends pas comment j'ai pu attraper ça. Chez moi, il n'y a pas de montagnes !!! »

Une observation rigoureuse permet de dresser un deuxième constat : comme c'est le cas avec le virus du sida, il est possible d'être surinfecté en cas de contact malencontreux avec un autre malade. Je peux personnellement en témoigner. Alors que j'étais déjà bien atteinte, je croise au Salève croise Claude, un autre grand malade, au terme d'une sortie de trois heures. Je lui dis en plaisantant : « Eh bien, toujours là, toi ? Tu fous quoi ? » Et il me répond, avec un regard légèrement éthéré caractéristique de la maladie : « Oh, je fais plusieurs montées de suite. Comme ça, ça me fait du dénivelé ! » J'ai été interloquée. *Plusieurs montées ? Par le même sentier ? Pour faire du dénivelé ?* Mais c'est n'importe quoi ! Je l'ai quitté en hochant la tête, peinée pour lui. Mais quelques jours plus tard, au sommet du Salève, une pensée a brusquement surgi dans mon esprit : « Et si je faisais une deuxième montée ? » Puis je me suis dit : « Oh, non, ce n'est pas vrai, il m'a refilé son truc ! »

En manque d'explications, certains observateurs établissent une analogie directe avec la toxicomanie. Les malades dont nous parlons seraient des « drogués du sport ». Une analyse critique et approfondie montre que cela ne peut pas être le cas. En effet, on ne trouve aucun drogué qui ne finisse pas par avoir des problèmes de travail, d'argent et de santé, voire avec la loi, du fait de sa consommation. Or, je peux également témoigner sur ce point, je n'ai jamais eu le moindre problème avec les représentants des forces de l'ordre. Enfin si : je me suis fait arrêter deux fois par les douaniers. La première, parce que je ressemblais à une motte de terre ambulante et qu'ils ont cru que j'avais franchi clandestinement les fourrés. J'ai donc dû leur expliquer : « Non, je suis simplement malade. » La seconde, parce que je traversais la douane en courant. Je leur ai répété : « C'est encore moi, la malade. »

.....►

Quant aux problèmes de boulot, nada. Il a d'ailleurs été prouvé scientifiquement que le sport entraînait une oxygénation du cerveau décuplant l'idéation. Des chercheurs ont recruté des étudiants préparant un examen. Une partie d'entre eux devait, en plus de répéter les cours, pratiquer un sport. Ils ont mieux réussi que le groupe témoin ! Problèmes d'argent ? Que dalle. Mis à part un budget « chaussures de course à pied » assez conséquent. Et pour ce qui est de la santé, pas besoin de vous faire un dessin. Le coureur à pied ne sait souvent même plus à quoi sert un mouchoir l'hiver. Il faut donc admettre que cette maladie n'est pas une toxicomanie. Certains diront alors que c'est du « masochisme ». C'est encore faux. Si le coureur était masochiste, il ferait un sport pour lequel il n'est pas doué. Par exemple, de l'haltérophilie ou du sumo, quand il est petit et sec comme un clou. Mais il ne le fait pas.

Finalement, la seule explication plausible est que nous avons affaire à une *passion*. Et que sait-on de la *passion* ? Presque rien, si ce n'est qu'il s'agit de quelque chose qui ne répond strictement à aucune utilité apparente. J'ai rencontré, par exemple, un scientifique qui pouvait tomber en adoration devant des insectes velus et ailés, ce qui ne manquait jamais de dégoûter les personnes présentes, mais dont il parlait sans fin avec cette lueur maladive dans le regard que j'ai déjà mentionnée plus haut. J'ai connu aussi une femme passionnée par les maquettes de bateau. Attention, m'a-t-elle expliqué, il y a maquettes et maquettes. Il y a celles que vous achetez en kit. Il vous suffit de vous procurer un tube de colle et de suivre les indications du mode d'emploi. Et puis il y a les autres. Vous achetez un plan et ensuite vous vous débrouillez tout seul. Elle m'a raconté qu'elle avait eu du fil à retordre pour trouver de quoi fabriquer les cheminées du Titanic. Pour finir, elle a utilisé des rouleaux de papier toilette. Et lorsqu'elle a présenté son bateau dans un concours, elle a remporté un succès triomphal.

La course à pied présente tout à fait les traits de la passion : elle ne sert à rien, surtout à une époque où l'on dispose d'une grande variété de moyens de locomotion mécaniques. Elle a été découverte par l'homme préhistorique un jour où celui-ci avait perdu trop de temps à la chasse, et le sprint a probablement été inventé un jour où il était poursuivi par un féroce carnassier. Depuis, elle n'a aucun sens.

La dernière chose que nous devons dire sur la maladie qui nous occupe, c'est qu'elle peut vous emmener très, très loin… J'ai personnellement refusé une semaine de vacances en France tous frais payés, au motif qu'il n'y avait pas de montagne à proximité. On a pourtant essayé de m'appâter en me vantant la joliesse des collines environnantes. J'ai répondu : « Non mais tu rigoles ? Des collines ! Tu m'as bien regardée ? » Toutes proportions gardées – le lecteur me pardonnera ce comparatif outrancier – cette lamentable tentative équivalait à offrir une bière aromatisée à la fraise à un alcoolique capable d'engloutir un flacon de parfum à jeun.

Je ferai pour terminer une dernière comparaison, tout aussi provocatrice. Dans certains pays, il existe ce qu'on appelle des « programme de délivrance d'héroïne sous contrôle ». C'est-à-dire que les gouvernements, conscients qu'il existe des toxicomanes pour lesquels l'espoir n'est plus de mise, ont décidé de faire preuve de compassion en leur procurant eux-mêmes de la drogue, dont ils contrôlent préalablement la qualité et qu'ils mettent à leur disposition, avec des seringues propres, dans des locaux salubres. Eh bien, pour moi, organiser un ultra, c'est un peu cela. Sachant que les coureurs ne pourront de toute façon pas s'empêcher de sillonner les montagnes, parce qu'ils ont attrapé cette maladie chronique, irréversible, évolutive et incurable, nous créons des épreuves que nous testons d'abord sur nous-mêmes, pour vérifier qu'elles possèdent bien les effets psychotropes souhaités. Ensuite, dans le cas particulier de l'UMS, nous avons délibérément supprimé toutes les descentes pour écarter les effets secondaires – d'où ma comparaison avec les seringues propres et les locaux salubres. Nous voulons que les consommateurs puissent consommer tranquilles. Notre médecin peut l'attester : tout s'est passé si sereinement qu'il s'est ennuyé comme un rat mort. Pour finir, il est allé donner un coup de main au stand de ravitaillement ! Mais vous savez quoi ? La moitié des coureurs de l'UMS ont rempilé pour 2011. De vrais malades !

Sacco Francesca

© Copyright Ultra Montée du Salève

Fiona Porte

Fiona s'est fait remarquée en aout/septembre 2009, à la suite de ses résultats au Galibier et à la Combe Bénite. D'après les écarts avec les premiers hommes il était évident qu'elle possédait déjà un excellent niveau, surtout pour des débuts sur des distances aussi longues et compte tenu de son jeune âge (20 ans).

Cette année à Buis les Baronnies elle avait bien résisté à Céline Lafaye en se montrant déjà très performante en montée. Depuis elle a franchi un palier à la suite des Ch de France, d'Europe et du Monde mais aussi dans des épreuves comme le Nid d'Aigle. Sur ce parcours inchangé depuis des années, on peut comparer les chronos à travers les époques et pour sa première participation à 21 ans elle a d'emblée réalisé le 3è chrono de l'histoire de l'épreuve derrière ceux d'Isabelle Guillot et de Michèle Leservoisier, mais devant des filles comme Corinne Rault, Vera Soukhova ou Céline Lafaye.

Fiona manque probablement un peu de vitesse de base, elle est très performante en montée et semble t il en descente et à la vue de ses prestations sur des distances de 40 km, elle possède une grande endurance. Le plus difficile sera de se faire un plan de carrière cohérent par rapport à son jeune âge mais elle est suivi depuis peu par Philippe Propage ce qui lui facilitera la vie. Il faudrait probablement se concentrer quelques temps sur la montagne mais il va être difficile de résister aux appels du monde du trail.

En tout cas on peut souligner l'éclosion en l'espace de 2 ans, d'une très belle génération d'athlètes féminines que ce soit en montagne avec ML Dumergues et C Devilliers ou bien en trail avec M Giraud Gobert, L Klein, I Jaussaud et avec en plus L Dissler, C Lafaye, S Duc et les 2 révélations 2010 : L Roux et donc Fiona qui se trouvent un petit peu positionnées a cheval sur les 2 spécialités.

Le niveau est devenu carrément excellent en France dans le domaine des courses nature avec un seul bémol : la multiplication des disciplines (montagne, trail court, trail long et buffskyrunning) qui ne permet pas de concentrer toutes ces coureuses sur les même épreuves.

JL Bal

<u>Pour commencer par du sérieux, tu es épaisse comme une allumette et il parait que tu es la plus grosse mangeuse de chocolat de Rhône Alpes, c'est vrai ?</u>

Rhône Alpes seulement ? Il va falloir que je revois ma consommation quotidienne à la hausse, je pensais au moins avoir atteint le niveau national^^ !

<u>Tu vis, tu manges, tu respires, tu rêves 'course à pied", depuis quand tu as cette maladie :)</u>

Vivre, manger, respirer ; ce sont des symptômes innés.. !Pour la course à pied, j'ai été contaminé il y a trois ans environ.
Gamine, comme beaucoup je rêvais que je volais. Je me suis dit qu'arrivée à une certaine vitesse à pied, j'allais peut être décoller. Bon, pour le moment, l'imagination fait l'essentiel…Mais qui sait, avec un peu d'entraînement ;-)

<u>Alors, tu peux nous parler de ton entrainement, tu as un entraineur, tu cours tous les jours, tu as un plan, tu peux nous donner ta semaine type ?</u>

En temps normal, je cours 6 fois/semaine. C'est Philippe Propages qui m'entraîne ; le « top coach » ! … Enfin, ceci doit rester confidentiel, risquerait de faire des jalous(e)s ☺ !
C'est lui qui m'envoie mes plans.
J'ai pas vraiment de « semaine type »…Le Lundi est mon « break day ». Cet été j'étais aide bergère en Savoie. Je partais en training à la pointe du jour, de façon à être revenue lorsque ma collègue partait au troupeau. Hormis les week end de compét' où le Dimanche été consacré à la course et au voyage !

Tu peux nous parler de l'Equipe de France, du maillot, de l'ambiance.

Les sélection en équipe de France, c'est…de bons moments entre potes. Dommage que tous les athlètes ne soient pas toujours « en jambes » pour le bal lors de la cérémonie de clotûre (heureusement Marie Laure est toujours en forme !) La « mouv'attitude » devrait être un critère de sélection ;)

On aura la chance de te voir sur quelles courses en 2011, tu as deja un programme ?

Pour 2011, je n'ai pas trop réfléchi…Faudrait faire un planning, mais c'est pas gagné…Il y a trop de belles courses à faire toute l'année pour mettre le dossard « stratégiquement ».

Quelles sont tes rêves de courses, celles que tu feras un jour.

Des courses qui font envie : l'Annapurna trail, Sierre Zinal, la GTA pour les plus célèbres. Le Jungle marathon pour…le fun !

Tu penses à quoi quand tu as mal en compétition, qu'est ce qui te fait avancer ?

J'ai rarement « mal » en compét'. La seule course où j'ai souffert, c'était aux championnats d'Europe de montagne…Et là, à part penser à « quand ce sera fini », c'est difficile de penser à autre chose !

Tu écoutes quoi dans ton MP3.

De tout ; S.O.A.D, La Rue Ketanou, Renaud… J'ai même de Christophe Mae !

Tu vas être attendu et reconnu avec tes résultats, pas trop la pression ?

L'avantage d'un sport individuel, c'est que l'on ne doit rien à personne. C'est le coureur qui gère comme il peut sa course, et c'est lui qui est le mieux placé pour juger de ses performances, et ceci à tous les niveaux.Donc la pression vis-à-vis d'autrui, je ne connais pas !

Portrait Chinois

Taille: 167 cm
Poids: 49 kg
Age: 21 ans
Séance préférée: celles avec des collègues, mais elles sont rares…Les séances de côtes sinon.
Athlète préféré: Camille Delacour, pour ses yeux !
Devise: "Si un mec voit passer la chance et qu'il ne l'attrape pas, c'est vraiment un imbécile!"
Plat: tout ce qui est sucré et chocolaté
Lieu: Il y a pleins de beux endroits, ne serait-ce qu'en Rhône-Alpes. La Tarentaise et le Beaufortain du côté Savoyard. Le Vercors pour Drôme-Isère. Le Gerbier des Joncs pour l'Ardèche…et bien d'autres encore !
Saison: Printemps, tout revit !
Ta course préférée: le trail de Combe Bénite, pour l'ambiance et le pays
Ton spot (ton parcours d'entrainement préféré) : pas de parcours favoris, du moment où c'est loin de la circulation, dans la nature…tout me va !
Livre: « Et si c'était vrai » Marc Lévy.
Film: l'Age de glace (ndlr: ce qui explique le clin d'œil de son personnage préféré Scrat le rongeur obstiné)
Personnage Historique: Coluche (euh, je sais pas si c'est un personnage historique ;))

La liste des épreuves retenues pour le Trail Tour National 2011 ont été désigné par la Fédération Française d'Athlétisme.

A l'issue de ces 10 courses, les titres de Champion de France 2011 hommes et femmes seront attribués.

Circuit TTN Long

13/02 Gruissan Phoebus Trail (11)
26/03 Eco Trail de Paris Ile de France
01/05 Trail du Nivolet Revard (73)
08/05 Trail des Forts du Grand Besançon (25)
05/06 Pilatrail (42)
19/06 Trail de la Vallée des lacs (88)
25/06 Trail 56 Golfe du Morbihan (56)
30/07 6000 D (73)
12/09 Trail de la Côte d'Opale (62)
24/10 Course des Templiers (12)

Circuit TTN Court 2011

9/01 Trail Blanc New Balance - Serre Chevalier (05)
6/02 Trail Givré - Montanay (69)
17/04 Trail Drôme Lafuma Ð Buis-les-Baronnies (26)
5/06 Trail du Colorado - St Denis de la Réunion (974)
5/06 La TransjuTrail - Mouthe-Lamoura (39)
12/06 Les Gendarmes et les Voleurs de Temps - Ambazac (87) TRAIL BONUS
18/06 Trail Faverges Odlo - Faverges (74)
25/06 Sur les traces du loup - La Ville aux Clercs (41)
31/07 Trail Via Romana - Carpineto (2B)
16/10 Trail des Hauts Pays - Estreux (59) TRAIL BONUS
13/11 Sparnatrail - Epernay (51)

NATIONAL TRAIL RUNNING CUP 2011

SALOMON endurance MAG

SALOMONENDURANCE.COM

LA ROMEUFONTAINE
15/16 janvier
FONT ROMEU

TRAIL DU VENTOUX
27 mars
BEDOIN

LYON URBAN TRAIL
3 avril
LYON

TRAIL DE L'ARDÉCHOIS
29 /30 avril
DESAIGNES

TRAIL DE GUERLÉDAN
11 /12 juin
ST GELVEN

MARATHON DU MONT BLANC
25 /26 juin
CHAMONIX

TRAIL DU BUGUL NOZ
30 juillet
QUISTINIC

LES TRAILS DU SANCY /MONT DORE
10 /11 septembre
MONT DORE

PARTENAIRES

GORE-TEX

SUUNTO

SALOMON

COPYRIGHT © SALOMON SA, TOUS DROITS RÉSERVÉS. PHOTO : JM CONSEIL

à chacun son rythme...

à chacun ses objectifs...

L'indispensable pour progresser...

TEST Vitesse Maximale Aérobie

Un entraîneur déterminera :

- Vos fréquences cardiaques
- Vos vitesses d'entraînement
- Vos séances type pour progresser

www.plan-entrainement.com

Livret personnalisé remis à chaque participant

Le Samedi 06 novembre 2010

10H30 Stade d'Annecy le Vieux

Renseignements & inscriptions

06 16 08 52 94

Deux exemples de séances pour préparer les cross

La saison des cross arrive à grand pas et il convient dès maintenant d'adapter son entraînement pour être affûté le jour J. s'il convient de renforcer son foncier en «avalant » des bornes, il est nécessaire d'adapter aussi les séances de travail spécifiques. Hakim MERZOUGUI, athlète régional nouvellement nommé Instructeur Athlétisme au Centre National des Sports de la Défense, vous explique deux exemples de séances spécialement étudiées pour se préparer pour les cross.

« ce sont deux types de séances qui entrent tout-à-fait dans le cadre d'une préparation hivernale. Pour ma part, je les aborde d'abord en cours théoriques avec les stagiaires que je forme aux métiers de sports de la Défense. Concernant la pratique, chaque séance a ses intérêts spécifiques

Le grand jeu polonais :

La séance aura une durée de 1h30 environ divisée en 5 parties :

La première partie aura une durée de 15 à 20 minutes et sera constituée de course à faible intensité et d'exercices musculaires de type PPG.

La seconde partie d'une durée de 10 minutes sera constituée de gamme d'éducatifs tels que les multibonds, les sauts, les montées de genoux par exemple. L'intensité sera légèrement plus élevée et sera musculairement plus sollicitant.

La troisième partie aura une durée de 15' environ et sera constituée de l'enchaînement de séquences courtes à 90% de V.M.A, entrecoupées de séances courtes de récupération.

La quatrième partie sera la plus longue, 30 minutes environ et sera constituée de l'enchaînement de phases de travail d'une durée de 3' à 80-85%, entrecoupés de phase de récupération d'une durée de 1 à 2 minutes.

La dernière partie constituera la phase de retour au calme. Course lente d'une durée de 10'.

Le grand jeu polonais est une manière ludique et variée de réaliser un important développement aérobie et musculaire préparatoires pour une saison de cross. Elle est très simple à mettre en œuvre et fait adhérer même les personnes les plus réticentes à l'effort par son caractère éclectique. Cette méthode de développement est également très intéressante dans le cas des jeunes compétiteurs (minimes, cadets et juniors) car les jeunes se lassent vite des répétitions fastidieuses ou des footings d'endurance fondamentales de plus de 50'. De plus, suivant les périodes de la saison dans laquelle n se trouve, on peut facilement jouer sur les intensités et durées d'efforts, celles de récupération.

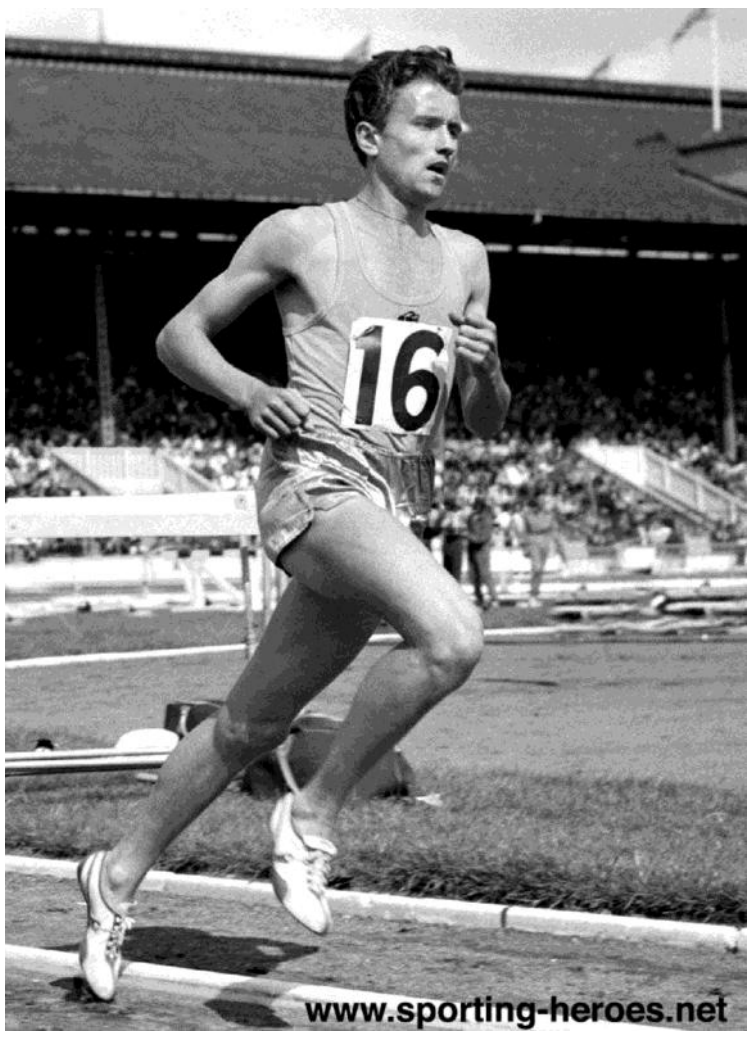
Notez que ce que l'on appelle "Grand jeu polonais" est LA méthode d'entrainement dans l'Armée Polonaise, et ce, avec parfois du matériel de combat sur les individus, à des vitesses adaptées bien entendu. Il est largement pratiqué dans leurs écoles également.

Le parcours Jazy :

La séance peut utiliser, à tort, le nom de son concepteur, le célèbre Michel Jazy. La séance s'effectue sur un parcours précis de 2500 mètres, divisée en 5 parties égales de 500 mètres chacune. L'athlète effectuera plusieurs tours, entre 4 et 8, en général.

La première partie sera parcourue à allure lente 70% V.M.A
La seconde partie sera parcoure à allure moyenne 75-80% V.M.A
La troisième partie sera parcourue à allure soutenue 85% V.M.A
La quatrième partie sera parcourue à allure progressive : de 85% V.MA à près de 110% de V.M.A sur les derniers 5O derniers mères du dernier tours.
La cinquième partie à allure très lente (60% de VMA) voire marchée vite sur les premiers mètres.

NB: La quatrième partie constitue la phase la plus compliquée à négocier car elle nécessite que l'athlète se connaisse parfaitement afin de ne pas accélérer trop vite trop tôt.



Ce type travail est à inclure dans une phase de préparation de développement général car elle induit une grosse quantité de travail qui plus est d'une qualité assez importante sur ses 2 dernières phases. La sollicitation majeure de la capacité aérobie (sur 3 phases) développe une faculté à tenir des efforts de longue durée. En revanche à partir de 85%, avec une pré-fatigue manifeste on va rapidement rentrer en puissance aérobie avec une légère production de lactate au début, et plus importante à la fin. Cela améliore la faculté de maintenir un effort à un pourcentage de VMA élevé pendant un temps donné. On améliore ce que l'on appelle communément le "Temps de Soutien".

On considère que le seuil anaérobie, seuil auquel on est censés produire plus d'acide lactique que l'on est capable de l'éliminer, est compris entre 80 et 85% (selon le niveau de l'individu). Vous constatez que les hostilités attaquent à compter de la 3ème phase, et ce, sur une distance de 1000m en négative split (vitesse régulièrement croissante).

Attention il est possible également de remplacer la quatrième phase (la plus intense) par un effort plus rectangulaire ne dépassant pas 90% de VMA si le niveau des individus ne permet pas d'aller au delà. Il va de soit que, selon la longueur de la séance elle peut être très difficile.

Notons que Michel Jazy montait sur ce type de séance jusqu'à 20km, et noubliez pas qu'il était coureur de 1500m... Donc pour ceux qui pensent que pour la 1500m il n'est pas la peine de "bouffer des bornes", qu'à cela ne tienne!!!

Les France 2010 - 2011 à venir

14/11 : Championnats de France de Marathon - Nice-Cannes (C-A)

Année 2011

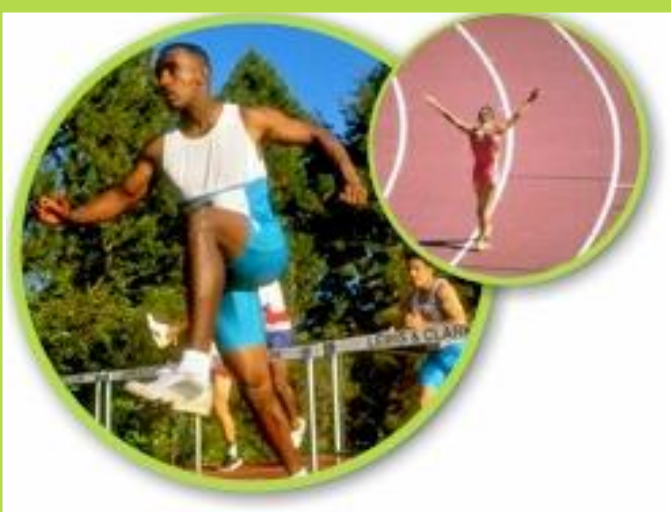
09/01: Championnats Départementaux de Cross 73-74 à Aix Les Bains
30/01: Championnat Régional de Cross Country, La Tour de Salvagny (69)
13/02: 1/2 Finales Championnats de France de Cross à Annonay (07)
27/02: Championnats de France de Cross-country - Paray-le-Monial (BOU)
03/04: Championnats de France des 10 km - Vittel (LOR)
07/08: Championnats de France de Courses en Montagne - Tardets (AQU)

03/04/2011
Chpts de France des 10 km
Vittel (LOR)
Le site

27/02/2011
Chpts de France de Cross
Paray-le-Monial (BOU)
Le site

07/08/2011
Chps de France de Courses en Montagne
Tardets (AQU)
Le site

14/11/2010
Championnats de France de Marathon
Nice-Cannes (C-A)
Le site



TECHNICIEN-SPORT.COM

CHAUSSURES DE SPORT

Ce site est un véritable magasin de sport en ligne, vous y trouverez des chaussures de sport, dont une spécialisation en chaussure de running, et tout le nécessaire pour la course à pied : cardiofréquencemètre, électro-stimulateur, altimètre, odomètre et produits diététiques. Vous y trouverez également des chaussures de running & basket ainsi que des chaussures pour le loisirs.

Les news !

NOUVEAUTES :

-Le GPS TIMEX IRONMAN GLOBAL TRAINER est disonible(rubrique cardio Timex)

-Bracelet sport EFX.

PROMOTION du 8 au 30 Septembre :

-20% sur les chaussures Puma adulte de loisir

Livraison en colissimo expert. Délais indicatifs : 48 heures.

Possibilité de règlement TROIS FOIS SANS FRAIS. Nous contacter

Frais de port offerts à partir de 89 Euros, pour les envois en France métropolitaine.

- ACCESSOIRES DE RUNNING
- ALTIMETRE POLAR SUUNTO TIMEX
- BALLON DE FOOT
- BRACELET EFX SPORT
- CARDIO POLAR
- CARDIO SUUNTO
- CARDIO TIMEX
- CHAUSSURE DE BASKET
- CHAUSSURE DE MARCHE
- CHAUSSURE DE SPORT EN SALLE
- CHAUSSURE DE SPORT LOISIR
- CHAUSSURE DE TENNIS
- CHAUSSURE ENFANT
- CHAUSSURE RUNNING enfant
- CHAUSSURE RUNNING femme
- CHAUSSURE RUNNING homme
- CHAUSSURE TRAIL femme
- CHAUSSURE TRAIL homme
- COMBINAISON DE TRIATHLON
- ELECTRO-STIMULATION
- GPS GARMIN et TIMEX
- MONTRE CHRONOMETRE
- MYOTEST RUN
- PRODUIT ENERGETIQUE
- TAPIS DE COURSE - VELO - ELLIPTIQUE
- TEXTILE BASKET
- TEXTILE RUNNING FEMME
- TEXTILE RUNNING HOMME

code promo

"9135292C4 "

15% de remise

Le site

Le cross des Buches

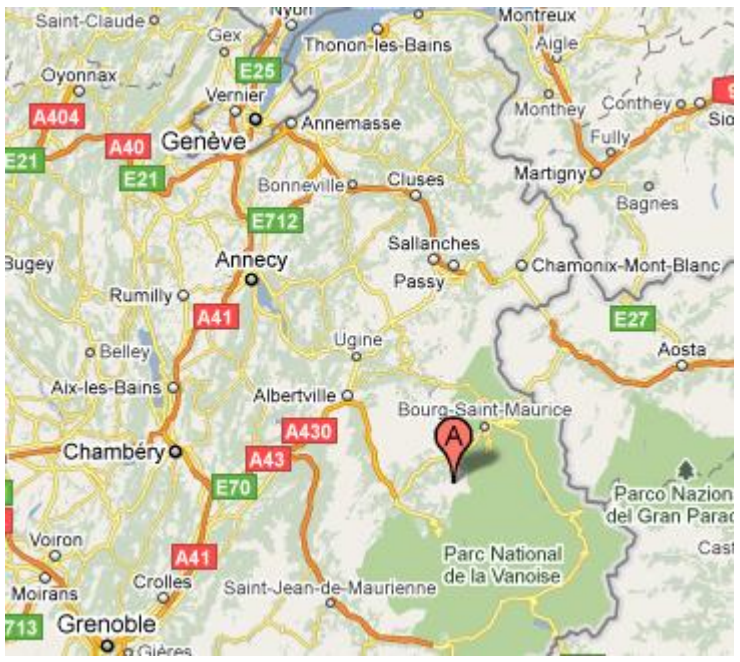
Le 6 novembre 2010

[Le site]

CROSS DE LA TARINE
DIMANCHE
07 / 11 / 2010
la Plagne
MACOT LA PLAGNE
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE
Premier départ à 11h
NOUVEAUX CIRCUITS
DANS LES POMMIERS
DE MACOT
COURSE GRATUITE :
- Aux enfants jusqu'aux juniors
- Aux licenciés FFA.
POUR LES NON LICENCIES : 5 €
6D CHALLENGE
Récompenses : coupe aux 3 premiers
de chaque catégorie
Nombreux lots tirés au sort
Remise des prix du 6D challenge
Buvette, boissons chaudes, Gaufres...
Douches à disposition
Imprimé par nos soins
Plaquette pour inscription
et règlement complet sur le site :
www.veo2000.com
Tel : 04 79 55 43 87 / 06 11 14 42 09

Cross de la Tarine

Le 07 novembre 2010



[Le site]

DIMANCHE 14 NOVEMBRE 2010

27e COURSE

DE LA

COLLINE

TOUTES CATEGORIES
Chronométrage électronique

VETRAZ-MONTHOUX

(près d'Annemasse)

COURSES JEUNES dès	9 h 30
COURSE de 5,400 km et SUPER COURSE de 11,700 km	10 h 45
MARCHE NORDIQUE de 5,900 km	10 h 50

Course de la Colline

Le 14 novembre 2010

[Le site]

Les Foulées Annemassiennes

Le 21 novembre 2010

[Le site]

Overstim's est dorénavant distribué à Thônes

MALTO

MALTO ANTIOXYDANT

MALTO BIO

SPORDEJ

BOISSON D'ATTENTE

CAKE ENERGETIQUE salé

GATOSPORT

GATOSPORT BIO

GEL ANTIOXYDANT

GEL ANTIOXYDANT BIO

Natacha MORALES
Magasin Reine des Prés
5 Place Avet
74230 THONES
04 50 02 96 05

Refuge
Margot et Léon

Le Refuge de Margot et Léon, chambres d'hôtes, table d'hôte et gîte de groupe, a pour vocation, quelque soit la formule choisie, d'être un lieu authentique, simple, où il fait bon vivre. Megève, petit village de montagne, et aussi un vaste site de sports d'hiver au profil familial qui, l'été, laisse place à une nature préservée.

http://refuge-margot-leon.com

Calendrier

Voici le tableau des "minimas" pour se qualifier dans les différents championnats de France

Minimas 10 km

Catégories	Hommes	Femmes
Juniors	37'	46'
Espoirs	35'	44'
Séniors	34'	43'
Vétérans 1	37'	48'
Vétérans 2	40'	51'
Vétérans 3	46'	55'
Vétérans 4	51'	55'

Minimas semi marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Juniors	1h21	1h55
*Espoirs	1h17	1h50
Seniors	1h15	1h45
Vétérans 1	1h21	1h50
Vétérans 2	1h30	1h55
Vétérans 3	1h40	2h00
Vétérans 4	1h55	--

Minimas marathon

Catégories	Hommes	Femmes
Espoirs / Séniors	2h45	3h30
Vétérans 1	3h05	3h45
Vétérans 2	3h20	3h52
Vétérans 3	3h45	4h00
Vétérans 4	4h30	---

Calendrier

07/11	**LA TARINE** ***Foulées diverses*** **73 - Macot**
27/11	**CORRIDA** ***Foulées diverses*** **73 - Albertville**
05/12	**COURSE BARBYTHON** ***Foulées diverses*** **73 - Barby**
12/12	**CORRIDA DES LUMIERES** ***Foulées diverses*** **73 - Aix les Bains**
18/12	**CORRIDA D'ARMANDE** ***Foulées diverses*** **73 - Chanaz**

06/11	**CROSS DES BUCHES** ***Multisports-Duathlon-Vetathlon*** **74 - Marcellaz en Faucigny**
07/11	**COURSE DES HERMONES** ***Foulées diverses*** **74 - Le Lyaud**
14/11	**COURSE DE LA COLLINE** ***Foulées diverses*** **74 - Vetraz Monthoux**
21/11	**FOULÉES ANNEMASSIENNES** ***Classique (20 km, 10 km...)*** **74 - Annemasse**
28/11	**CROSS DU PAYS LAUDON** ***Multisports-Duathlon-Vetathlon*** **74 - St Jorioz**
05/12	**CORRIDA DU VIEUX SEYNOD** ***Relais-Etapes*** **74 - Seynod**
07/12	**RELAIS NOCTURNE DES ECUREUILS** ***Relais-Etapes*** **74 - Ville la Grand**
12/12	**CROSS DE NOEL** ***Multisports-Duathlon-Vetathlon*** **74 - Annecy le Vieux**
18/12	**CORRIDA PEDESTRE** ***Foulées diverses*** **74 - Metz-Tessy**
29/12	**CORRIDA** ***Relais-Etapes*** **74 - Chamonix**